

# → SIHAT



**Kemahiran berenang** membantu anak-anak mengawal situasi cemas ketika berada di dalam air.



## Insiden lemas boleh dihindari

### Info

#### Persediaan berhadapan situasi cemas

- Hubungi pasukan bantuan paramedik untuk rawatan kecemasan
- Jangan sekali-kali menggonggong mangsa dengan meletakkan kepala ke bawah kerana tindakan itu tidak membantu sebaliknya melengahkan proses bantuan kecemasan.
- Kanak-kanak perlu diingatkan supaya tidak cuba menyelamatkan rakan jika tidak tahu berenang. Tindakan ini menyebabkan mereka juga menjadi mangsa lemas.

#### Formula DRS ABC (bantuan kecemasan mangsa lemas)

##### D - Danger (bahaya)

- Berhadapan situasi ini, tempatkan mangsa di kawasan yang selamat.

##### R - Respond (maklum balas)

- Panggil nama dan perhatikan reaksi mangsa.

##### S - Shout (Menjerit)

- Minta pertolongan orang berhampiran anda, dapatkan bantuan segera.

##### A - Airway (saluran pernafasan)

- Buka dan periksa mulut mangsa, pastikan tidak ada benda asing dalam rongga mulut dan tekak hingga menyukarkan mangsa untuk bernafas.

##### B - Breathing (pernafasan)

- Periksa pernafasan mangsa

##### C - Circulation (peredaran darah)

- Jika mangsa didapati tidak memberi sebarang maklum balas, mulakan teknik pertolongan cemas dengan prosedur bantuan pernafasan (CPR) dengan segera.

### → Kelalaian ibu bapa punca tragedi

Oleh Norliza Abdullah  
lizz@nstp.com.my

Insiden lemas sering dilaporkan membabitkan kanak-kanak adalah sesuatu yang boleh dielakkan menerusi pelbagai pendekatan proaktif termasuk mengambil kira faktor kepekaan ibu bapa terhadap keselamatan anak masing-masing.

Kemalangan membabitkan anak kecil ini boleh dihindari kerana golongan berkenaan masih di bawah pengawasan orang dewasa. Jumlah yang dilaporkan meningkat terutama pada musim cuti sekolah.

Sekumpulan penyelidik Hospital Raja Permaisuri Bainun, Ipoh Perak, melaporkan sehingga Januari hingga September tahun ini, sekitar 500 kes insiden lemas dilaporkan di seluruh negara.

Daripada jumlah itu, 200 hingga 300 kanak-kanak mati lemas di kolam renang kondominium, hotel, kawasan banjir dan taman tema air. Kejadian sedemikian tidak sepatutnya berlaku jika langkah pencegahan diberikan perhatian khusus.

Pakar Perunding Pediatrik dan Neurologi Pusat Perubatan Prince Court Kuala Lumpur, Dr Mohd Feizel Alsiddiq Mohd Fakharuddin, berkata golongan berisiko mati lemas adalah kanak-kanak lelaki berusia antara satu hingga empat tahun dan mereka yang mempunyai akses kepada sumber air seperti sungai, kolam dan parit.

**Halang oksigen sampai ke otak**  
Punca kematian kata beliau, disebabkan air memasuki paru-paru hingga menyebabkan mangsa mengalami kesukaran bernafas. Kesukaran itu menghalang oksigen untuk sampai ke otak.

"Jika mangsa gagal diselamatkan dalam tempoh lima hingga 10 minit selepas kejadian, risiko berlaku kematian amat tinggi. Kemungkinan mangsa lemas berjaya diselamatkan sangat rendah."

"Pada masa sama juga, jika mangsa berjaya diselamatkan sekalipun, mereka berhadapan risiko mengalami kecederaan pada bahagian otak," katanya ketika ditemui di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Dr Mohd Feizel Alsiddiq yang juga Pensyarah Kehormat Jabatan Pediatrik Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, berkata kecederaan pada otak menyebabkan mangsa mengalami kesan koma atau lumpuh yang disebabkan kekurangan oksigen dalam tempoh yang lama.

Mengulas senario berkaitan, beliau berkata keadaan sama juga boleh berlaku kepada kanak-kanak yang menjadi mangsa banjir. Tindakan bermain air menyebabkan kanak-kanak tadi berhadapan risiko terjatuh ke dalam parit atau sungai.

Ketika leka bermain, kanak-kanak tadi katanya, gagal mengawal keadaan hingga ditarik arus yang tidak dapat dikesan pada permukaan air yang kelihatan tenang.

Berhadapan situasi ini, ibu bapa bertanggungjawab memantau keselamatan anak dengan melarang mereka bermain air banjir sebagai langkah awal mengelak daripada berlaku kejadian tidak diingini.

#### Bayi mudah lemas dalam bekas air

Kejadian lemas juga boleh berlaku di dalam rumah, insiden sedemikian sering dilaporkan membabitkan bayi. Bagi mengelak sebarang kemungkinan, anak kecil tidak seharusnya dibiarkan sendirian walaupun dalam bekas mandian berisi air pada kedalaman enam sentimeter. Ini dikhuatiri bayi berkenaan berhadapan risiko lemas tanpa disengajakan.

Jika anda mempunyai bayi kecil di rumah, pastikan semua bekas air dibiarkan kosong dan berada

pada kedudukan yang selamat.

Memandangkan tidak semua unit kediaman atau hotel dilengkapi perkhidmatan anggota penyelamat di kolam renang, Dr Mohd Feizel Alsiddiq menasihati ibu bapa supaya sentiasa mengawasi pergerakan anak sepanjang mereka berada di situ. Pastikan anak anda berada dalam keadaan selamat.

Awasi anak jangan biarkan mereka terjun dalam kolam jika tidak tahu berenang. Ini kerana pada usia masih kecil, sistem biologi badan belum boleh menganggar tahap kedalaman kolam berkenaan. Tindakan itu menyebabkan mereka mudah lemas.

#### Hantar anak belajar berenang

Faktor geografi juga antara perkara yang perlu diberi perhatian serius bagi mengelak insiden lemas. Berkunjung ke taman rekreasi seperti air terjun, sungai dan tepi pantai juga boleh mengundang tragedi.

Pastikan tempat yang dikunjungi sesuai, jika tidak pandai berenang, pakaikan mereka pelampung supaya anak dapat mandi dan bermain dengan selamat.

Jangan dedahkan diri dan keluarga dengan risiko lemas ketika berada di pantai terutama pada musim tengkujuh. Biasanya pihak pengurusan pantai akan memasang papan tanda amaran ombak kuat dan elakkan anak-anak daripada bermain air di tepi pantai.

Bagi mengelak daripada insiden, keputusan menghantar anak belajar berenang adalah satu langkah bijak. Kemahiran ini membantu mereka mengawal situasi cemas ketika berada di dalam air.

Kanak-kanak perlu diingatkan supaya tidak mengambil tindakan cuba menyelamatkan rakan jika mereka tidak tahu berenang, sebaliknya dapatkan bantuan orang dewasa yang berada di kawasan berhampiran.

Juga, menjadi tanggungjawab setiap individu melengkapkan diri dengan kemahiran asas pertolongan cemas sebagai persediaan awal berhadapan sebarang kemungkinan.



**Awasi anak jangan biarkan mereka terjun dalam kolam jika tidak tahu berenang. Ini kerana pada usia masih kecil, sistem biologi badan belum boleh menganggar tahap kedalaman kolam berkenaan. Tindakan itu menyebabkan mereka mudah lemas"**

**Dr Mohd Feizel Alsiddiq Mohd Fakharuddin,**  
Pakar Perunding Pediatrik dan Neurologi Pusat Perubatan Prince Court Kuala Lumpur